

30

TAGE

ZERO

WASTE

CHALLENGE

ECOYOU

HEY,

schön dass du da hier bist und Lust hast Müll in deinem Leben zu verringern. Dazu bereits schon einmal Glückwunsch - sehr gute Entscheidung.

Dieses Challenge Buch soll dir den Start in dein Müllfreies Leben erleichtern und Dich zudem motivieren.

Da während unserer ersten Challenge sehr viele Fragen aufkamen haben wir auf Facebook eine Gruppe gegründet. In der Plastikfrei Leben & Nachhaltig Leben Community findest du Antworten auf deine Fragen und eine tolle Community.

Hier gehts zur Gruppe: <http://bit.ly/2yqmcMG>

Wir wünschen dir viel Spaß bei deinem Start in einen Zero Waste Lifestyle

Viele Grüße

Lisa und Joy



TAG 1

SAG NEIN ZU PLASTIK-TRINKHALMEN

500 Millionen Plastik-Trinkhalme landen in den USA täglich im Müll. Auch in Deutschland sind Trinkhalme aus Plastik keine Seltenheit.

CHALLENGE:

Bestelle dein Getränk beim nächsten Besuch in einer Bar oder im Cafe` ohne Strohhalm. Der Geschmack deines Getränkes wird sich dadurch nicht verändern - versprochen!



TAG 2

LAUFE ODER FAHRE MIT DEM RAD

Ein Großteil aller mit dem Auto zurückgelegter Strecken belaufen sich auf unter 5 km. Einige dieser Strecken könnten problemlos zu Fuß oder mit dem Rad gemeistert werden.

CHALLENGE:

Überlege bevor du kurze Strecken mit dem Auto zurücklegst. Kannst du den Weg zur Post, dem Supermarkt oder ins Büro auch Laufen oder mit dem Rad fahren?

WELCHEN WEGE MUSST DU HEUTE ZURÜCKLEGEN? WIE LANG SIND SIE?

TAG 3

BYE BYE EINWEGPLASTIK

60 Millionen Wasserflaschen aus Plastik landen täglich im Müll. Da Einwegplastik nur eine sehr geringe Recycling-Rate hat lass besser die Hände davon.

CHALLENGE:

Statt Wasser aus Einwegflaschen lege dir eine wiederverwendbare Trinkflasche zu. Diese kannst du aufgrund der guten Wasserqualität in vielen Städten/ Gemeinden ideal mit Leitungswasser füllen.



TAG 4

PLANE EIN CLEAN UP

Halte bei deinem nächsten Spaziergang die Augen offen. Mit großer Wahrscheinlichkeit findest du schnell Dinge wie McDonalds Tüten oder Zigarettenschachteln die dort nicht hingehören.

CHALLENGE:

Solltest du bei deinem nächsten Spaziergang in der Natur Dinge finden die dort nicht hingehören, nimm sie mit und entsorge sie.

ODER

Nimm an einem Clean Up teil / Organisiere ein Clean Up

Noch mehr Spaß als alleine Müll zu sammeln macht es in der Gruppe. Schaue daher unbedingt in der Clean Up the Planet Community vorbei ob es derzeit ein Clean Up in deiner Nähe gibt. Ansonsten organisiere ein eigenes Clean Up.

Auf <https://ecoyou.de/beach-clean-up-organisieren> zeigen wir dir wie.

TAG 5

BESUCHE DEN LOKALEN WOCHENMARKT

Häufig wird Obst und Gemüse einmal um die halbe Welt geflogen bis wir es im Supermarkt vorfinden können. Dabei gibt es auch bei uns Obst und Gemüse welches nicht zu vernachlässigen ist.

CHALLENGE:

Besuche mal wieder einen lokalen Wochenmarkt und kaufe regional und saisonal. Das Obst und Gemüse welches du hier findest stammt meist von Bauern aus der Region. So unterstützt du nicht nur die Bauern sondern verhinderst Obst und Gemüse welches einmal um die halbe Welt geflogen werden muss.



TAG 6

REPARIEREN STATT WEGWERFEN

Leider leben wir mittlerweile in einer Art Wegwerfgesellschaft. Statt Dinge wie früher zu Großvaters-Zeiten zu reparieren werden sie häufig entsorgt und gegen neue Gegenstände ausgetauscht.

CHALLENGE:

Ganz egal ob kaputtes Küchengerät oder ein platter Fahrradreifen. Probiere das nächste Mal kaputte Dinge zu reparieren. In einigen Städten gibt es mittlerweile auch Repair-Cafes. Hier bekommst du von erfahrenen Handwerkern Hilfe beim Reparieren.

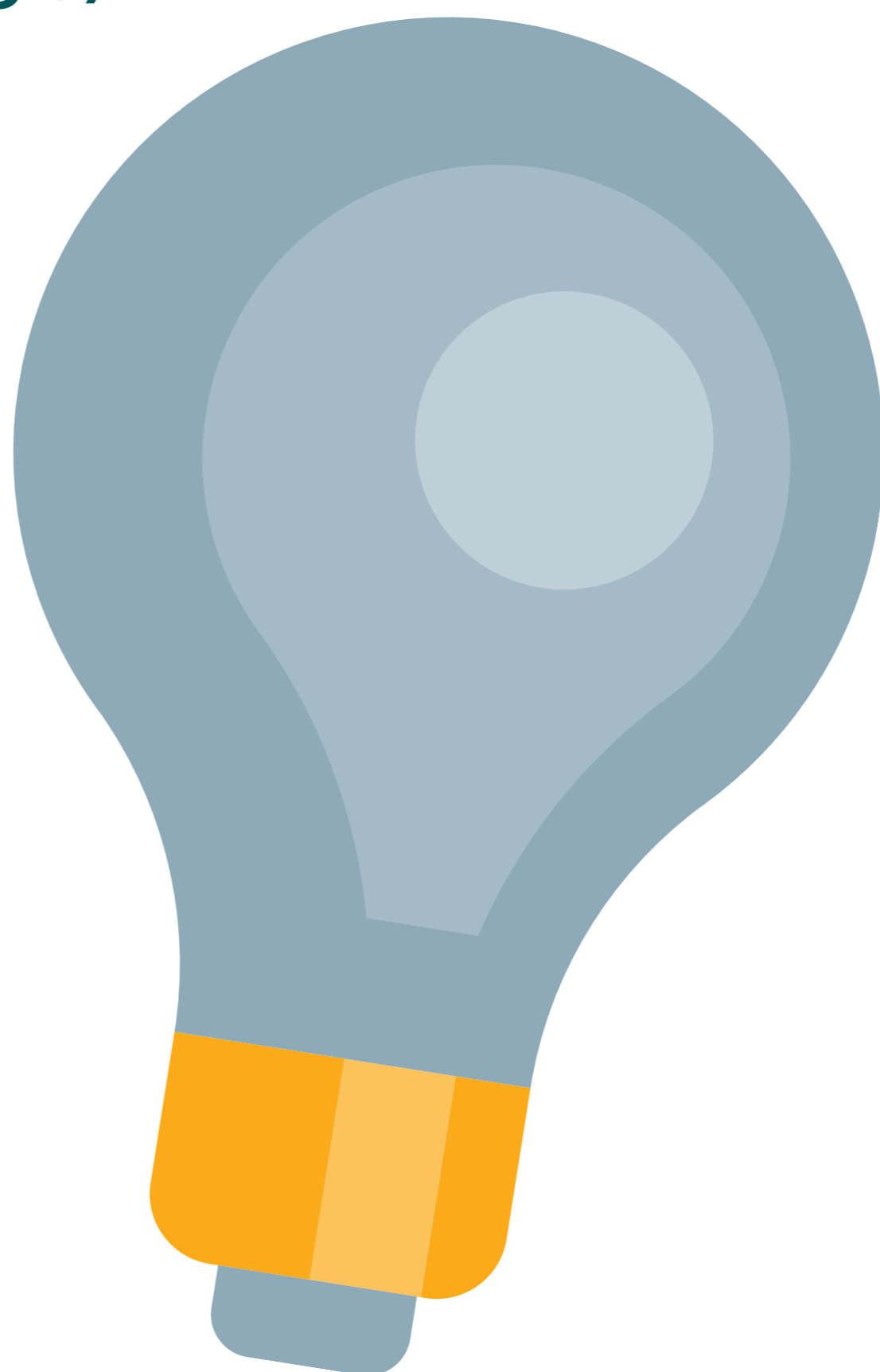
TAG 7

LICHT AUS!

Zero Waste geht viel weiter als nur der reine Verzicht auf Müll. Zero Waste beinhaltet auch ein nachhaltiger Umgang mit unsere Ressourcen.

CHALLENGE:

Du brauchst keine Schlossbeleuchtung. Schalte das Licht aus wenn du es nicht wirklich benötigst. Dies tut nicht nur der Umwelt gut sondern auch deiner Stromrechnung ;)



TAG 8

SAG NEIN ZUM TO-GO BECHER

Vor einigen Jahren kam der "To-Go" Trend wie aus dem Boden geschossen. Coffee-to-go an jeder Ecke. In Deutschland landen 5.300 To-Go Becher jede Minute im Müll!

CHALLENGE:

Plane heute genug Zeit ein deinen Kaffee oder Tee Zuhause zu trinken oder im Büro. Falls du dennoch deinen Kaffee unterwegs trinken möchtest besorg dir einen **wiederverwendbaren Kaffeebecher**. Mit diesem bist du Zero Waste unterwegs und bekommst in einigen Cafes zudem einen kleinen Rabatt.

WIR HABEN UNS FÜR UNTERWEGS
EINEN WIEDERVERWENDBAREN
TO-GO BECHER GEHOLT
UND FINDEN ES
EINE SUPER ANSCHAFFUNG!



TAG 9

ADE KAPSEL KAFFEE

Gestern hatten wir es ja bereits schon von der immensen Müllproblematik durch Coffee-to-go Becher. Auch Kapsel-Kaffee verursacht eine Menge Müll der einfach gespart werden kann.

CHALLENGE:

Kapsel-Kaffee ermöglicht schnellen Kaffee im Handumdrehen. Doch der Müll der durch die Kapseln entsteht ist enorm. Verzichte ab heute auf den Kaffee aus der Kapsel.



TAG 10

STÜCK SEIFE STATT PLASTIKSPENDER

Einige Seifenspender sind lediglich für den einmaligen Gebrauch gebaut. Nachfüllen ist aufgrund der Bauweise nicht möglich. Ist die Flüssigseife aufgebraucht muss daher ein neuer Einweg-Plastikspender gekauft werden.

CHALLENGE:

Statt beim nächsten Mal wieder einen neuen Seifenspender zu kaufen greife auf ein Stück Seife zurück. Dieses verursacht keinen Plastikmüll und reinigt deine Hände ebenso gründlich wie die Seife aus dem Seifenspender aus Plastik.



TAG 11

NEIN ZU PLASTIK-GESCHIRR

Die nächste Feier steht vor der Tür? Glückwunsch! Jedoch entstehen durch den Gebrauch von Plastiktellern und Plastikbesteck häufig Berge von Plastikmüll.

CHALLENGE:

Abspülen ist kein Hexenwerk. Statt Plastikteller und co. spüle das Geschirr im Anschluss. Keine Lust auf abspülen? Kein Problem. Wie wäre es mit Finger-Food? Dieses braucht keinen Teller und verursacht dadurch kein dreckiges Geschirr und somit kein Plastikmüll :)

TAG 12

WASCHBARE TASCHENTÜCHER

Winterzeit ist Erkältungszeit. Vielleicht plagt auch dich gerade ein fieser Schnupfen. Dein Mülleimer ist gefüllt mit Wegwerf-Taschentücher.

CHALLENGE:

Vielleicht kennst du es ja noch von deinem Großvater. Die Guten alten Taschentücher aus Stoff. Diese kannst du nach dem Gebrauch problemlos in der Waschmaschine waschen. Schnappe dir beim nächsten Schnupfen daher doch einfach waschbare Stofftaschentücher.



DIESES THEMA POLARISIERT.
WIE STEHST DU ZUM THEMA?

ERZÄHL ES UNS IN
DER PLASTIKFREI &

NACHHALTIG LEBEN ZERO WASTE GRUPPE

TAG 13

ROTE KARTE FÜR PLASTIKTÜTEN

Weltweit verbraucht die Menschheit jährlich 1 Billion Plastiktüten! 1 Billion! Während eine Plastiktüte durchschnittlich nur 25 Minuten in Gebrauch ist benötigt sie viele Jahre bis sie von der Natur abgebaut wurde.

CHALLENGE:

Schnapp dir eine **Baumwolltasche** und nimm sie mit zum Einkaufen. Eine Baumwolltasche wiegt kaum etwas und kann daher immer in der Handtasche / dem Rucksack transportiert werden. Mit wenig bis kaum Aufwand kannst du so einen großen Unterschied machen.

1.000.000.000.000

PLASTIKTÜTEN

TAG 14

VERBANNE ALU-FOLIE AUS DEINER KÜCHE

Es gibt kaum eine Küche in der du sie nicht findest: Alu-Folie. Gut für die Umwelt ist es dadurch jedoch noch lange nicht.

CHALLENGE:

Eine gute nachhaltige Alternative für Alu-Folie oder Frischhaltefolie sind wiederverwendbare und abwaschbare **Bienenwachstücher**.

TAG 15

NACHHALTIG DURCH DIE PERIODE

Egal ob Tampons oder Binden auch während der Periode entsteht eine Menge Müll.

CHALLENGE:

Solltest du noch nicht auf eine **Menstruations-Tasse** umgestiegen sein wird es jetzt höchste Zeit. Mit der Menstruationstasse sparst du nicht nur einiges an Müll sondern kommst zudem sicher durch deine Periode. Eine Alternative sind waschbare Binden.



ICH BIN EIN ABSOLUTER FAN
VON MEINER
MENSTRUATIONSTASSE UND
KANN SIE DAHER JEDEM NUR
EMPFEHLEN!

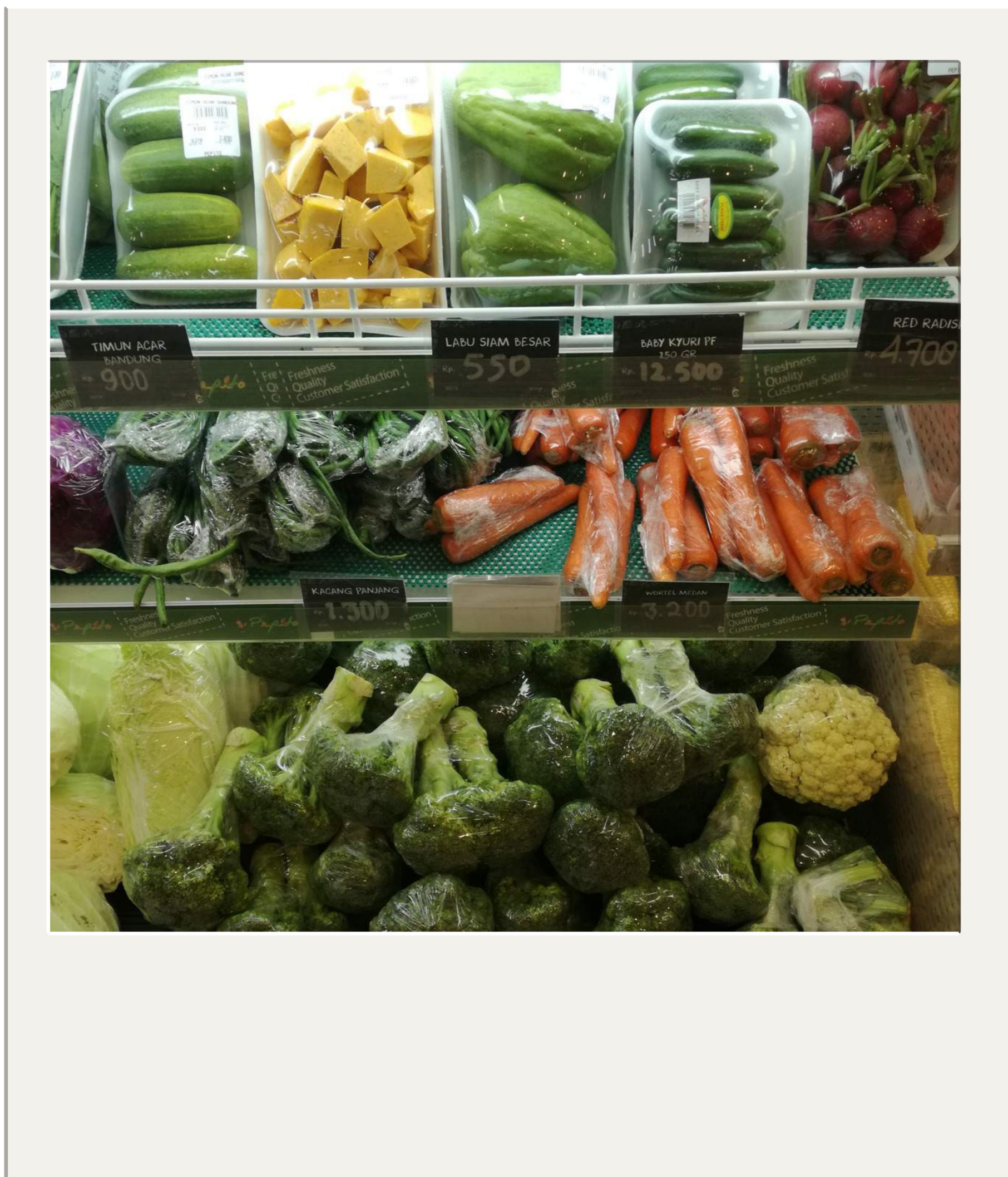
TAG 16

VERPACKUNGSWAHN NEIN DANKE

Einige Lebensmittel sind in unnötig viel Verpackung gewickelt und verursachen eine Menge Müll.

CHALLENGE:

Verzichte beim nächsten Einkauf auf Lebensmittel die unnötig in Plastik verpackt sind.



TAG 17

UNVERPACKT EINKAUFEN

Ist dein Mülleimer nach dem Einkauf auch immer voll mit Verpackungsmüll? Dann ist die heutige Challenge genau das Richtige für Dich!

CHALLENGE:

Besuche doch mal einen Unverpackt Laden. Diese gibt es mittlerweile in so ziemlich jeder größeren Stadt. Du wohnst im Dorf? Kein Problem auch hier gibt es immer häufiger Unverpackt Läden. Eine Übersicht findest du hier:

<http://unverpackt-laden.com/unverpackt-laden-deutschland/>

**Hier geht es zu den
Gemüsenetzen
von EcoYou**



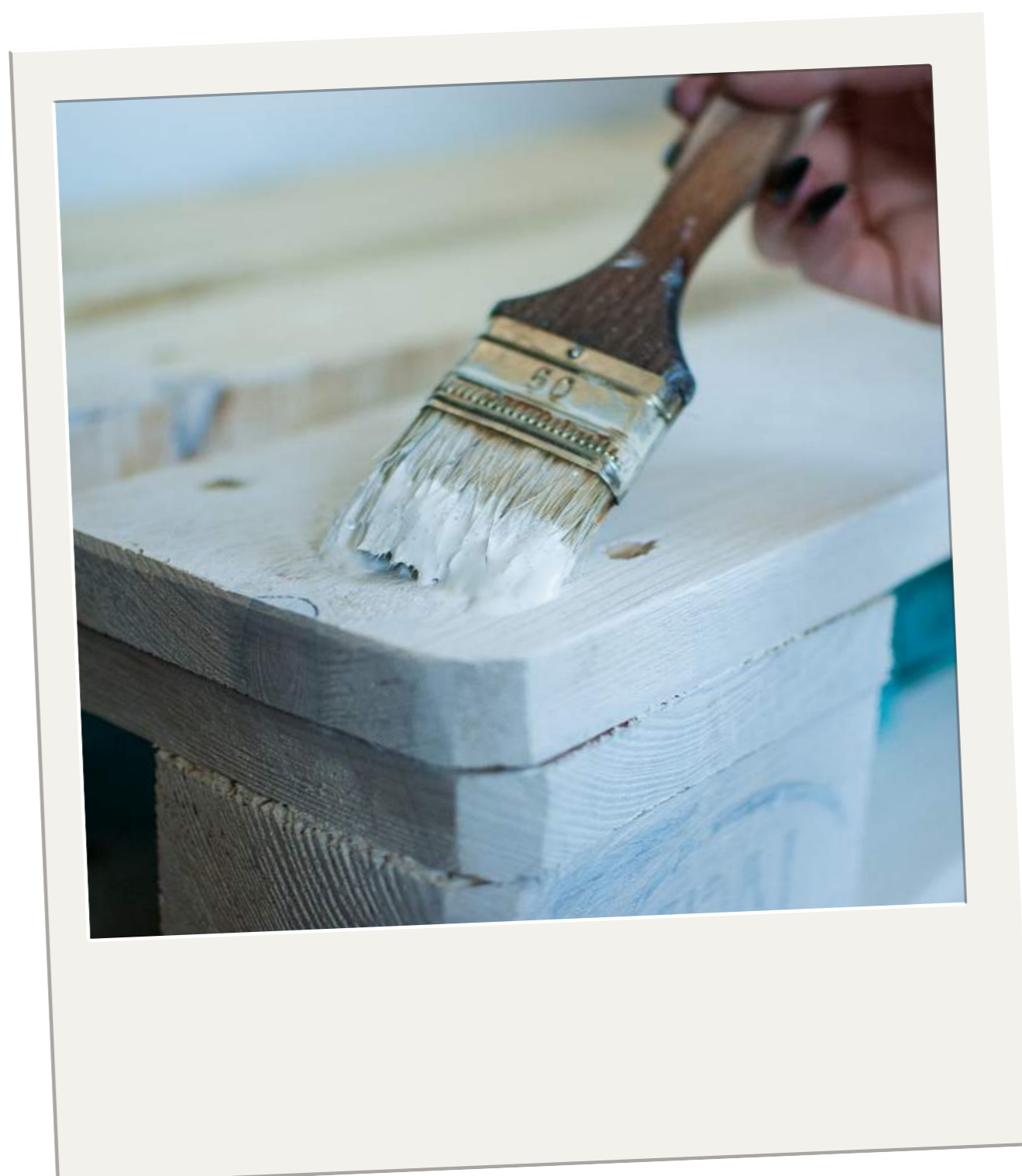
TAG 18

LEIHEN STATT KAUFEN

Du benötigst einen Hammer um einen Nagel in die Wand zu hämmern? Eine Küchenwaage um die Zutaten für deinen Kuchen abzuwiegen?

CHALLENGE:

Statt Dinge immer sofort neu zu kaufen fragen Freunde und Verwandte ob sie dir den benötigten Gegenstand ausleihen können. Häufig wirst du auch in Tauschgruppen bei Facebook fündig. Leihen ist das neue Kaufen :)



TAG 19

SECOND HAND STATT NEU KAUFEN

Gestern hatten wir es ja bereits von der Möglichkeit sich Dinge zu leihen statt zu kaufen. Solltest du die Gegenstände jedoch mehrmals benötigen bsp. ein Pulli haben wir in der heutigen Challenge genau das Richtige für Dich!

CHALLENGE:

Es muss nicht immer Neu sein. Wir leben heutzutage leider in einer Wegwerfgesellschaft. Dinge werden gekauft und sobald man das Interesse verloren hat entsorgt. Schaue doch mal in einem Second Hand Laden vorbei. Hier findest du alles was du benötigst. Kleidung, Küchengegenstände und Bücher.

TAG 20

BÜCHER TAUSCHEN

Lesen ist eine tolle Freizeitbeschäftigung. Bücher liefern einem die Möglichkeit sich neues Wissen anzueignen oder in neue Welten einzutauchen.

CHALLENGE:

Zugegeben ein gefülltes Bücherregal macht einiges her und vielleicht möchten wir unser Lieblingsbuch irgendwann ja noch einmal lesen. Doch in den meisten Fällen verstauben unsere Bücher am Ende nur im Bücherregal. Statt sich immer neue Bücher zu kaufen, tausche Bücher mit Freunden oder in Bücher-Tausch-Regalen. Eine weitere Möglichkeit ist eine Mitgliedschaft in der örtlichen Bücherei.



TAG 21

MARMELADENGLÄSER AUFBEWAHREN!

Du hast eine Leidenschaft für Marmelade oder andere Lebensmittel die im Glas kommen? Super!

CHALLENGE:

Statt leere Gläser zu entsorgen kannst du sie auch ideal zur Aufbewahrung nutzen. Ganz egal ob du damit im Unverpackt Laden einkaufen möchtest oder zum Verstauen von Haargummis - leere Schraubgläser sind die perfekte Alternative zu Aufbewahrungsboxen aus Plastik.

TAG 22

TEILEN STATT WEGWERFEN

Ein Großteil unserer gekauften Lebensmittel landet im Müll. Das muss nicht sein.

CHALLENGE:

Kaufe nur das was du tatsächlich benötigst. Sollte sich dennoch zu viel in deinem Kühlschrank befinden und bald schlecht werden verschenke deine Lebensmittel. Google einfach mal Foodsharing. Häufig gibt es auch spezielle Foodhsaring Gruppen in deiner Stadt dafür einfach mal auf Facebook Foodsharing + deine Stadt eingeben.



TAG 23

EINKAUFEN MIT EINKAUFLISTE

Gestern haben wir ja bereits das Thema Lebensmittelverschwendung angesprochen. Da Lebensmittelverschwendung blöd ist beschäftigen wir uns in der heutigen Challenge erneut damit!

CHALLENGE:

Du musst heute noch Einkaufen? Sehr gut. Dann kannst du die heutige Challenge gleich in die Tat umsetzen. Viele Lebensmittel landen in unserem Einkaufswagen da sie uns im Supermarkt so nett anlächeln. Leider landet ein Großteil dieser Lebensmittel im Anschluss auch im Mülleimer. Schreibe dir für den nächsten Einkauf eine Einkaufsliste. Alles was nicht auf dem Einkaufszettel steht bleibt im Laden. Zu Beginn kann diese Challenge etwas knifflig sein aber du schaffst es ;)



TAG 24

TEESIEB STATT TEEBEUTEL

Zugegeben ein Teebeutel richtet nicht so viel Müll an wie Kapsel-Kaffee jedoch kannst du auch hier auf Müll verzichten.

CHALLENGE:

Mit einem **wiederverwendbaren Teesieb** kannst du zukünftig auf Teebeutel verzichten.

FRISCHER TEE OHNE
VERPACKUNG SCHMECKT
DOCH EINFACH AM BESTEN



TAG 25

RESTE SCHMECKEN AUCH

Deine Portion im Restaurant war einfach viel zu groß? Du hast mal wieder zu viel gekocht?

CHALLENGE:

Du hast im Restaurant nur die halbe Portion geschafft? Lass dir dein Essen einpacken (am besten in der wiederverwendbaren Aufbewahrungsbox). Vielen Menschen ist es unangenehm den Kellner danach zu fragen. Muss es aber nicht. Sag ihm dass dir das Essen so gut schmeckt und du es daher unbedingt auch morgen noch Essen möchtest ;) Solltest du zu viel gekocht haben nimm die Reste mit ins Büro und schon hast du ein leckeres Mittagessen.

TAG 26

MUSS ICH DAS AUSDRUCKEN?

Besonders im Büro wird häufig gedruckt was das Zeug hält. Für jedes Blatt Papier müssen jedoch Bäume gefällt werden.

CHALLENGE:

Bevor du das nächste Mal etwas ausdruckst überlege ob du es wirklich ausgedruckt benötigst. Häufig ist es bereits eine Routine-Handlung. Drucke nichts was nicht unbedingt gedruckt werden muss.

TAG 27

NUTZE BEIDE SEITEN

Ein Blatt Papier hat zwei Seiten. Häufig verwenden wir jedoch nur eine Seite. Die andere Seite bleibt unbeschrieben.

CHALLENGE:

Nutze beide Seiten eines Blatt Papiers. Auch kannst du alte Unterlagen als Schmierpapier nutzen. Solltest du Kinder haben gebe ihnen altes Papier zum malen.



DIE RÜCKSEITE
NUTZT SICH IDEAL
ALS SCHMIERPAPIER

TAG 28

RASIERHOBEL STATT EINWEGRASIERER

Einwegrasierer machen nach der ersten Runde häufig schlapp.

CHALLENGE:

Verbanne Einwegrasierer und schaffe dir stattdessen einen **Rasierhobel** an. Während man beim Einwegrasierer immer den ganzen Rasierer entsorgen muss, musst du beim Rasierhobel lediglich die Klappen austauschen. Ein Rasierhobel eignet sich übrigens sowohl für Frauen als auch für Männer.

TAG 29

SELBER MACHEN

Ganz egal ob Bett, Vogelhaus oder Zahnpasta. Machs dir selbst!

CHALLENGE:

Do it yourself. Hier zeigen wir dir wie du einfach und schnell ein Bett aus Paletten zauberst.

<https://ecoyou.de/palettenbett-bauen-2/>



ICH BIN EIN ECHTER FAN VON
PALETTEN MÖBELN.
IN KURZER ZEIT HAST DU
HIER DIE MÖGLICHKEIT
KLEINE DESIGNER STÜCKE ZU BAUEN.

TAG 30

REDUZIERE DEINEN KONSUM

Kaufe nur das was du auch wirklich benötigst. Denn der Beste Müll ist der, der erst gar nicht entsteht.

CHALLENGE:

Was sollen wir dir noch erzählen. Nach insgesamt 30 Tagen bist du bereits ein echter Zero Waste Held.



GESCHAFFT!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es geschafft und bist mittlerweile ein echter Zero Waste Held! Wir freuen uns das du an unserer Challenge teilgenommen hast. Nun heißt es gelerntes umzusetzen.

Mach dich jedoch nicht verrückt solltest du hin und wieder einige Punkte nicht gleich umsetzen können. Solltest du auch nur eine Hand der vorgeschlagenen Zero Waste Tipps dauerhaft umsetzen ist das bereits klasse. Versuche zukünftig einfach immer einen weiteren Tipp umzusetzen.



ÜBRIGENS:

Solltest du Fragen zu der Challenge haben oder weitere tolle Zero Waste Tipps haben tausche dich mit Gleichgesinnten in unserer dafür gegründeten Facebook Gruppe aus.

Facebook: Nachhaltig & plastikfrei Leben | Recycling, Upcycling | Umweltheld sein ♥

GLÜCKWUNSCH!

Impressum Texte Copyright by Joy Richter
Lampertheimer Straße 138a, 68305 Mannheim
hallo@ecoyou.de

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 27.12.2017

www.ecoyou.de

Copyright Text, Layout, Cover und Fotos sind
urheberrechtlich geschütztes Material.

Das E-Book steht nicht zum Verkauf.

Das E-Book enthält Affiliate Links.